



Примерное 10-дневное меню для обучающихся *Бондаренко Д.А.*
4-11 лет

Директор МБОУ "ЦО № 40"
С. А. Гнидина
 01.03.2024

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Понедельник, 1 неделя																		
	Завтрак																		
150	Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	0,09	152,59	1,71	1,82	347,18	206,62	123,15	23,37	202,78	1,91	41,19	21,76	55,67
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
112	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	0,04	0,02	6	12	31,2	333,6	19,2	10,8	13,2	2,64	2,4	0,36	9,6
122	Зефир	35	0,3	0	27,9	113,2	0	0,01	0	0	96,95	16,1	8,75	2,1	4,2	0,49	0	0	0
	Итого за завтрак	580	16,1	14	71,6	477,7	0,19	158,89	1,71	13,86	653,21	631,48	226,38	53,7	262,96	6,57	56,39	24,52	71,09
	Обед																		
	Икра кабачковая консервированная	100	0	7	7	90	0,03	122,25	0	34,78	88,69	247,73	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	0,07	97,15	0	5,29	92,25	316,13	11,97	16,84	44,46	0,71	15,76	0,18	26,72
414	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,03	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,65	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
151	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7	0,04	257,68	0,02	1,18	223,98	187,96	31,44	49,05	101,11	0,9	31,57	10,97	85,45
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0
111	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
	Итого за обед	760	27,5	19,9	109,3	719	0,27	510,44	0,11	41,27	812,47	909,84	314,13	131,07	324,46	4,5	89,74	22,1	163,59
	Полдник																		
52	Йогурт 2,5% жирности	125	6,25	3,12	4,37	63,75	0,04	0,01	0	0,75	0	0	155	18,75	118,75	0,12	0	0	0
111	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82
36	Каша манная молочная жидкая	200	6,15	5,03	31,99	208,03	0,07	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0
496	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	17,25	0	0,68	49,95	220,33	167,68	34,32	130,28	1,09	11,7	2,29	38,25
	Итого за полдник	565	20,3	12,05	68,46	467,18	0,11	749,6	0,1	44,07	255	450,4	166,2	31,9	137,8	1,66	0,3	1,55	150,3
	Итого за день	1905	63,9	45,95	249,36	1663,88	0,57	1418,93	1,92	99,2	1720,68	1991,72	706,71	216,67	725,22	12,73	146,43	48,17	384,98

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	ккал	МГ	МГ	МГ	МГ														
	Вторник, 1 неделя																								
	Завтрак																								
152	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	0,01	0,02	0,79	0	2,67	22,87	156,46	83,01	12,53	24,48	0,8	4,58	0,4	13,08						
16	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	0,01	45	0,13	0	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28						
2591	Макаронные отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	0,07	19,58	0,09	0	158,97	57,38	112,89	7,67	43,42	0,78	22,15	0,06	12,72						
153	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,8	0,06	0,1	265,79	0,84	177,41	243,95	38,06	26,37	154,79	0,78	100,38	15,92	444,48						
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7						
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
	Итого за завтрак	550	20,9	16,5	67,1	500,1	0,19	0,18	331,54	1,06	4,8	531,82	310,26	61,33	260,91	3,75	136,72	18,3	475,63						
	Обед																								
	Салат из свежих помидоров и огурцов																								
82	*	60	0,6	3,1	4,8	37,5	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37						
144	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	0,18	121,49	0	5,96	119,78	478,04	33,68	36,25	100,58	1,85	19,95	2,51	36,1						
429	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	23,8	0,09	10,2	161,78	624,83	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79						
91	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45						
519	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0						
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2						
	Итого за обед	810	32,4	29,9	87,1	747,5	0,49	0,41	330,63	0,15	108,89	1644,63	237,25	122,71	428,06	7,86	83,99	7,24	161,28						
	Полдник																								
112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	19	12	16	2,3	1	0,1	10						
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82						
35	Суп гречневый молочный	200	4,83	5,27	17,6	132,6	0,11	0,16	0,02	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0						
19	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	30,6	118	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0						
	Итого за полдник	540	8,43	5,97	78,1	391,1	0,13	0,05	600	0	1,6	439,2	32,2	19,4	79,4	1,4	0,4	0	40,8						
	Итого за День	1900	61,73	52,37	232,3	1638,7	0,81	0,64	1262,17	1,21	115,29	2372,65	579,71	203,44	768,37	13,01	221,11	25,54	677,71						

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	B1		B2		A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	г	МГ	МГ		МГ	МГ	МГ	МГ												
	Среда, 1 неделя																									
	Завтрак																									
122	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2						
258	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,23	143,12	48,96	186,05	1,32	51,61	3,11	35,08						
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20						
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
	Итого за завтрак	500	16	20,4	68,5	518,8	0,29	0,33	909,97	0,13	5,3	614,88	584,81	314,09	108	345,65	3,75	82,1	6,78	84,62						
	Обед																									
76	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8						
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,6	19,06	0,42	18,45						
195	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63						
389	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5	0,05	0,09	7,29	0,04	1,19	156,14	223,33	22,14	17,15	125,53	1,81	16,6	0,77	50,67						
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0						
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6						
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37						
122	Пастила	25	0,1	0	20	80,5	0	0	0	0	4	13,75	5,25	1,75	2,75	0,4	0	0	0	0						
	Итого за обед	865	28	33,3	99,6	810,4	0,32	0,31	614,96	0,05	30,14	1018,34	1486,35	262,66	124,21	377,87	7,12	84,89	5,93	139,52						
	Полдник																									
22	Суп молочный с макаронными изделиями		4,47	4,99	18,75	133,56	0,06	0,14	0	0,29	1	0	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0						
516	Ацидофиллин	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	4	40						
570	Сдоба обыкновенная	100	8,5	4,67	58,8	311,7	0,11	0,03	0	0	0	437	97	20	13	68	1,2	0	0	0						
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82						
	Итого за полдник	1905	21,97	15,06	108,15	372,5	0,14	0,38	90,77	0	6,6	124,15	481,77	271,5	46,29	240	2,84	1	0,1	10						
	Итого за день	1715	65,97	68,76	273,25	1701,7	0,75	1,02	1615,7	0,18	42,04	1757,37	2552,93	848,25	278,5	963,52	13,71	167,99	12,81	234,14						

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	г	ккал	МГ	МГ	МГ	МГ														
	Понедельник, 2 неделя																								
	Завтрак																								
156	Помидор в нарезке *	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	0,54	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12	
157	Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	359,9	25,67	332,63	2,73	39,96	25,67	332,63	2,73	39,96	28,43	58,15	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
122	Апельсин	160	1,4	0,3	13	60,5	0,06	0,05	12,8	0	96	20,8	315,2	54,4	20,8	36,8	0,48	3,2	20,8	36,8	0,48	3,2	0,8	27,2	
	Итого за завтрак	600	23,7	26	39,4	487,1	0,22	0,56	314,35	2,34	111,41	601,81	742,24	494,68	72,5	418,91	4,58	53,96	72,5	418,91	4,58	53,96	31,27	101,72	
	Обед																								
58	Салат из свежих огурцов	60	0,42	7,49	1,58	75,3	0,02	0,02	121,52	0	23,11	85,27	163,47	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
134	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	47	156,9	0,08	0,06	129,92	0	6,93	245,99	418,69	26,35	24,64	64,24	0,89	20,75	24,64	64,24	0,89	20,75	0,94	35,35	
158	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	0,18	0,03	21,3	0,1	0	152,4	104,36	48,98	42,34	120,87	1,4	22,63	42,34	120,87	1,4	22,63	1,46	16,59	
71	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3	0,07	0,07	27,52	0	3,24	192,53	343,27	119,12	100,15	197,89	1,67	26,04	119,12	100,15	1,67	26,04	26,02	177,88	
51	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	0	0,01	7,23	0,03	0,34	4,95	11,42	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	4,11	1,14	4,74	0,15	0,7	1,17	2,89
159	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	0,01	0,01	1,58	0	3,12	10,52	125,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	65,07	4,65	6,12	1,01	1,01	0,16	4,7
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за обед	860	47,62	26,19	94,88	805,1	0,46	0,24	309,07	0,13	36,74	946,36	1277,52	307,02	207,62	484,77	7,25	91,86	207,62	484,77	7,25	91,86	32,36	257,32	
	Полдник																								
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	9,2	13,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
22	Суп молочный с макаронными изделиями	4,47	4,99	0,99	18,75	133,56	0,06	0,14	0	0,29	1	0	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	124,36	16,62	105,3	16,92	0	0	0
19	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	30,6	118	0,3	0,3	0,25	0	15	0	0	4,5	1	36	0	0	4,5	1	36	0	0	0	0
52	Йогурт 2,5% жирности	125	6,25	3,12	4,37	63,75	0,04	0,18	0,01	0	0,75	0	0	155	18,75	118,75	0,12	0	155	18,75	118,75	0,12	0	9,6	98,68
	Итого за полдник	565	13,92	8,51	73,32	410,31	0,15	0,39	128,5	0,6	2,6	183,92	474,71	270,24	40,68	253,32	1,4	25,3	270,24	40,68	253,32	1,4	25,3	73,23	457,72
	Итого за день	2025	85,24	60,7	207,6	1702,51	0,83	1,19	751,92	3,07	150,75	1732,09	2494,47	1071,94	320,8	1157	13,23	171,12	1071,94	320,8	1157	13,23	171,12	171,12	

№ рецептуры	Название Блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	МКГ	МКГ	
																						г
	Вторник, 2 неделя																					
	Завтрак																					
16	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,2	0	0,02	90	0,26	0	3	6	4,8	0	6	0,04	0	0,2	0,56		
110	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	0,05	0,16	26,38	0,05	0,61	342,32	169,7	148,78	27,96	134,28	0,41	51,05	6,2	39,11		
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	183,98	148,32	30,67	106,79	1,06	9	1,76	20		
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82		
122	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	0,03	10	0	38	12	155	35	11	17	0,1	0,3	0,1	150,3		
	Итого за завтрак	560	13,4	23,4	67,3	532,7	0,2	0,36	139,67	0,31	39,13	573,07	569,08	346,1	83,23	299,67	2,41	73,15	10,66	215,79		
	Обед																					
76	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	0,04	0,03	121,48	0	3,76	334,99	213,09	20,17	16,11	35,67	0,68	13,1	0,22	19,75		
142	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	0,03	0,04	131,18	0	13,46	123,15	230	46,84	16,41	38,72	0,18	19,06	0,42	18,45		
40	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7		
37	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4	0,06	0,07	17,6	0,79	0,29	206,56	223,13	26,89	21,51	150,94	0,61	113,23	16,89	509,5		
512	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0,32	2,64	285,2	90,5	18,27	25,4	0,58	0	0	0		
110	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	0,07	0,03	0	0	0	162,4	94	11,6	18,8	60	1,56	1,76	2,2	9,6		
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37		
	Итого за обед	860	30,2	24,5	94,1	718,6	0,4	0,35	348,56	0,79	28,74	1132,08	1777,76	264,98	134,63	446,05	5,81	187,59	23,03	612,37		
	Полдник																					
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82		
67	Суп молочный с пшенной крупой	200	4,71	4,94	17,8	130,14	0,11	0,16	0,02	0	0	0	0	132,28	29,68	138,68	1,4	0	0	0		
300	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	2,2		
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0	0		
570	Сдоба обыкновенная	100	0,1	4,67	58,8	311,7	0,04	0,02	2,7	0,01	0	138,33	38,31	12,1	5,08	28,49	0,39	19,2	1,8	4,37		
	Итого за полдник	580	13,11	14,11	106	633,44	0,23	0,35	65,5	0,89	1,16	357,53	169,42	239,94	57,1	278,1	4,23	40,01	27,62	32,19		
	Итого за день	2000	56,7	62,01	267,4	1884,74	0,83	1,06	553,73	1,99	69,03	2062,68	2516,26	851,02	274,96	1023,83	12,45	300,75	61,31	860,35		

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Среда, 2 недели																				
	Завтрак																				
313	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	0,06	0,32	51,12	0,15	0,29	181,29	159,42	223,93	32,44	290,68	0,86	28,82	39,11	49,63	
160	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	0	0,01	0,68	0	0,03	1,94	7,11	10,13	0,8	4,27	0,04	0,45	0,09	1	
122	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
154	молоко ступенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
	Итого за завтрак	500	35,5	14,6	65,8	535,9	0,15	0,45	66,2	0,15	10,52	368,13	558,33	318,36	59,24	376,45	3,74	42,27	41,9	70	
	Обед																				
50	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1	0,01	0,02	0,86	0	2,85	98,46	170,33	24,01	13,69	26,88	0,87	14,99	0,44	14,25	
144	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	0,17	0,06	151,26	0	5,01	119,7	423,26	33,17	34,58	95,43	1,76	19,45	2,48	33,73	
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06	
101	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	0,04	0,1	1,66	0	0,43	189,71	220,93	23,46	19,74	138,42	1,77	26,85	1,46	52,9	
511	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	0,01	0,01	3,06	0	24	7,35	87,32	61,37	8,09	8,61	0,36	0,3	0,29	5,1	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за обед	825	35,1	27,2	102,6	794,6	0,54	0,35	176,03	0,09	32,29	819,37	1232,5	204,23	220,56	522,03	10,58	94,79	11,64	133,61	
	Полдник																				
126	Каша молочная "Шоколадка"	200	6,15	7,03	31,99	208,03	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128,12	22,85	116,36	0,8	0	0	0	
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	2,4	5,82	
588	Вафли	100	1,68	1,98	46,38	210	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	118,4	0,08	0,3	44	0	2,6	100	292	240	28	180	0,2	18	0	0	
	Итого за полдник	540	16,83	15,81	107,37	631,43	0,55	0,49	78	0	18,4	122,7	849,6	229,6	103,4	235,6	1,22	0,09	0	0	
	Итого за день	1865	87,4	57,61	275,77	1961,93	1,24	1,29	320,23	0,24	61,21	1310,2	2640,43	752,19	383,2	1134,08	15,54	137,15	53,54	203,61	

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг ретинол	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Четверг, 2 неделя Завтрак																				
136	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2	0,05	0,05	933,61	0	5,39	112,74	307,07	29,35	38,32	62,43	1,08	17,62	0,32	46,83	
295	Макаронные отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	0,07	0,06	38,15	0,22	0,05	273,01	65,13	177,12	12,32	113,7	0,87	23,42	2,21	11,75	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
518	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
	Итого за завтрак	500	14,5	15,3	77,5	506,4	0,19	0,15	971,76	0,22	9,44	530,65	653	227,37	68,84	216,83	5,35	50,64	4,33	62,95	
	Обед																				
82	Салат из свежих помидоров и	60	0,6	3,1	1,8	37,5	0,03	0,03	64,38	0	11,46	80,68	131,8	16,8	10,04	18,39	0,46	9,31	0,21	14,37	
156	Суп картофельный с рыбой	200	8,4	2,5	14,6	114,5	0,11	0,08	116,35	0,43	8,7	111,88	580,78	69,5	33,99	134,01	1,05	75,25	8,95	338,18	
160	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	0,11	0,23	123,76	0,16	34,67	367,4	891,26	101,21	58,12	279,57	4,38	53,85	0,82	107,24	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	14,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
518	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6	0,04	0,08	434	0	8	4	490	40	20	36	0,4	0	0	0	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за обед	760	40,8	32,7	84,4	794,8	0,39	0,46	738,49	0,59	62,83	818,66	2205,14	243,11	146,45	539,67	8,06	149,33	13,43	471,36	
	Полдник																				
247	Каша из овсяных хлопьев Геркулес	200	8,56	14,12	31,52	287,44	0,07	0,15	0,04	0	1	0	0	128	22,8	116	0,8	0	0	0	
458	Чай с джемом	200	0,4	0,1	14,9	62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	0	0	
122	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7	0,07	0,09	34	0	17	52,7	591,6	13,6	71,4	47,6	1,02	0,09	1,7	3,74	
	Итого за полдник	610	15,9	15,52	101,72	605,14	0,15	0,52	142,98	1,11	1,78	458,1	466,83	334,78	53,36	342,23	2,04	54,32	35,67	614,79	
	Итого за день	1610	70,06	63,52	263,62	1906,34	0,73	1,13	1853,23	1,92	74,05	1807,41	3324,97	805,26	268,65	1098,73	15,45	254,29			

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическ ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг ретазе	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак																				
122	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	0,03	2	0	5	14	155	19	12	16	2,3	1	0	0	
195	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	0,08	0,08	309,35	0,01	12,16	169,12	428,8	63,29	28,74	70,24	1,02	27,39	0,56	40,63	
412	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	0,06	0,07	5,67	0	0,56	189,88	205,96	29,68	57,64	129,35	1,23	15,38	16,55	92,07	
459	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
	Итого за завтрак	550	23,1	12,1	57,2	429,7	0,23	0,22	1292,6	0,01	18,72	612,87	870,13	184,87	121,9	264,65	4,5	65,97	19,05	166,53	
	Обед																				
162	Огурец в нарезке*	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0	6	4,8	84,6	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,18	10,2	
128	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,1	12,7	138	0,04	0,05	168,33	0	8,46	133,78	330,78	42,1	24,03	53,29	1,09	21,45	0,49	28,28	
414	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,6	44,72	87,98	22,63	69,7	0,48	20,73	6,94	26,09	
163	Оладьи из печени по-купецки	90	15,7	10,2	14	210,9	0,19	1,33	3783,21	0,46	9,7	181,43	217,67	21,08	18,34	241,18	4,9	22,72	30,19	183,1	
519	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	0,01	0,05	98,04	0	80	1,73	8,47	81,52	2,96	2,96	0,54	0	0	0	
111	батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	0,05	0,02	0	0	0	132,9	40,8	6,9	10,2	26,7	0,6	9,6	1,8	4,37	
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0	0	121,8	70,5	8,7	14,1	45	1,17	1,32	1,65	7,2	
	Итого за обед	810	30,6	23,1	104,9	749,5	0,39	1,51	4073,94	0,55	104,16	729,04	797,54	262,08	100,66	464,03	9,14	77,62	41,25	259,24	
	Полдник																				
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8	0,07	0,46	221,45	2,34	0,37	445,63	191,48	358,9	25,67	332,63	2,23	39,96	28,43	58,15	
516	Кефир	200	5,8	5	8	100,2	0,08	0,34	44	0	1,4	100	292	240	28	180	0,2	18	2,4	5,82	
33	печенье	60	4,44	6	45,72	243,6	0,08	0,06	0	0	0	0	0	12	18	49,8	0,9	0	0	0	
111	батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	0,06	0,02	0	0	0	177,2	54,4	9,2	13,6	35,6	0,8	12,8	0,1	10	
	Итого за полдник	490	26,32	31,41	76,77	682,6	0,17	0,16	53,29	0,21	27,07	138,28	472,98	107,94	46,76	112,33	3,24	16,55	10,19	24,92	
	Итого за день	1850	80,02	66,6	238,87	1861,8	0,79	1,89	0,77	0,77	149,95	1480,19	2140,65	554,89	269,32	841,01	16,88	160,14	67,49	450,69	

* Замена по сезону согласно таблицы замен Приложение №1